

validity, further investigations with a larger sample size, different types of fitness clubs, and in different geographical locations are recommended.

Efectos de un producto nutricional sobre los parámetros de condición física en una población infantil

Ricardo López García¹ y Nancy Cristina Banda Saucedo²

¹Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

²Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

Palabras clave: Niños, ácidos grasos poliinsaturados, nutrición, condición física, salud.

Los suplementos nutricionales basados en omega-3 han mostrado efectos positivos en el rendimiento deportivo, concretamente autores como Tartibian y Okamoto han encontrado diferencias significativas en las pruebas de resistencia entre grupos experimentados basados en la ingesta de omega-3 en el deporte de lucha. Otros estudios como Broekhuizan, Mickleborough y Rundell, han mostrado el efecto antiinflamatorio de los ácidos grasos omega-3 mejorando el estado en pacientes con enfermedades obstructivas de los pulmones. Varios estudios han sugerido que los ácidos grasos poliinsaturados, vitaminas y minerales benefician tener efectos positivos en el rendimiento deportivo. El objetivo de este estudio fue determinar los efectos de una ingesta diaria de un producto lácteo enriquecido con ácidos grasos de cadena larga poliinsaturados, carbohidratos, ácidos oleico, vitaminas, minerales y baja en ácidos grasos saturados durante 5 meses sobre los parámetros de la condición física en una población infantil. En un estudio prospectivo longitudinal a lo largo del tiempo, doble ciego y aleatorizado de 5 meses. La muestra voluntaria de este estudio ha estado constituido por 119 niños (58 hombres y 61 mujeres) de 8 a 14 años de edad, escolares de los centros públicos donde se ha llevado el estudio. Sólo los sujetos médicamente saludables con hematología y bioquímicas con valores de rango normales fueron incluidos en este estudio. Así, temas a presentar como enfermedades crónicas, metabólicas o las enfermedades agudas o tomar cualquier medicamento fueron excluidos del estudio. Al final, un total de 106 niños (49 hombres y 57 mujeres) concluyó el estudio. Ambos sexos fueron asignados a dos grupos de estudio. 1) un grupo control (n = 54) que consumió 0,6 l/día de leche entera normal. 2) un grupo suplementario (n = 52) que consumió 0,6 l/día de un producto lácteo enriquecido. Ambos grupos consumieron las bebidas lácteas durante 5 meses, además de su dieta habitual. También se les realizaron pruebas de la condición física a través de la batería EUROFIT al inicio y final del estudio. Los tests que se utilizó en la batería EUROFIT fueron golpeo de placas y recogida de vara para medir la velocidad, dinamometría manual para medir la fuerza, flexión profunda de tronco para medir la flexibilidad, eslabon con bote de balón para medir la coordinación, equilibrio flamenco y Course Navette para medir la resistencia. El análisis de la varianza de los tests físicos de la población objeto de estudio, se han comparado mediante la aplicación de test Anova. Durante el consumo de un producto lácteo enriquecido con aceite de pescado, ácido oleico, minerales y vitaminas se obtuvieron mejoras en algunas capacidades físicas aunque no se hayan encontrado diferencias significativas. Los